

Maria Raquel Gonçalves e Silva

Alimentação na Ginástica: de Pais para Filhos



© 2015, Federação de Ginástica de Portugal

Título: Alimentação na Ginástica: de Pais para Filhos

Autor: Maria Raquel Gonçalves e Silva

Edição: Federação de Ginástica de Portugal

Criação e composição gráfica: Nuno Almeida

Capa: Nuno Almeida

Revisão: Paulo Barata

Impressão e acabamento: SILTIPO - Artes Gráficas

Tiragem: 500 exemplares

Editado em: Janeiro, 2015

ISBN: 978-989-8650-53-5

Depósito Legal n.º 387948/15

Reservados todos os direitos. Toda a reprodução ou transmissão, por qualquer forma, seja esta mecânica, electrónica, fotocópia, gravação ou qualquer outra, sem a prévia autorização escrita do autor e editor é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infractor.

A autora ainda não aderiu ao Novo Acordo Ortográfico.

Estrada da Luz, 30 A :: 1600 - 159 Lisboa

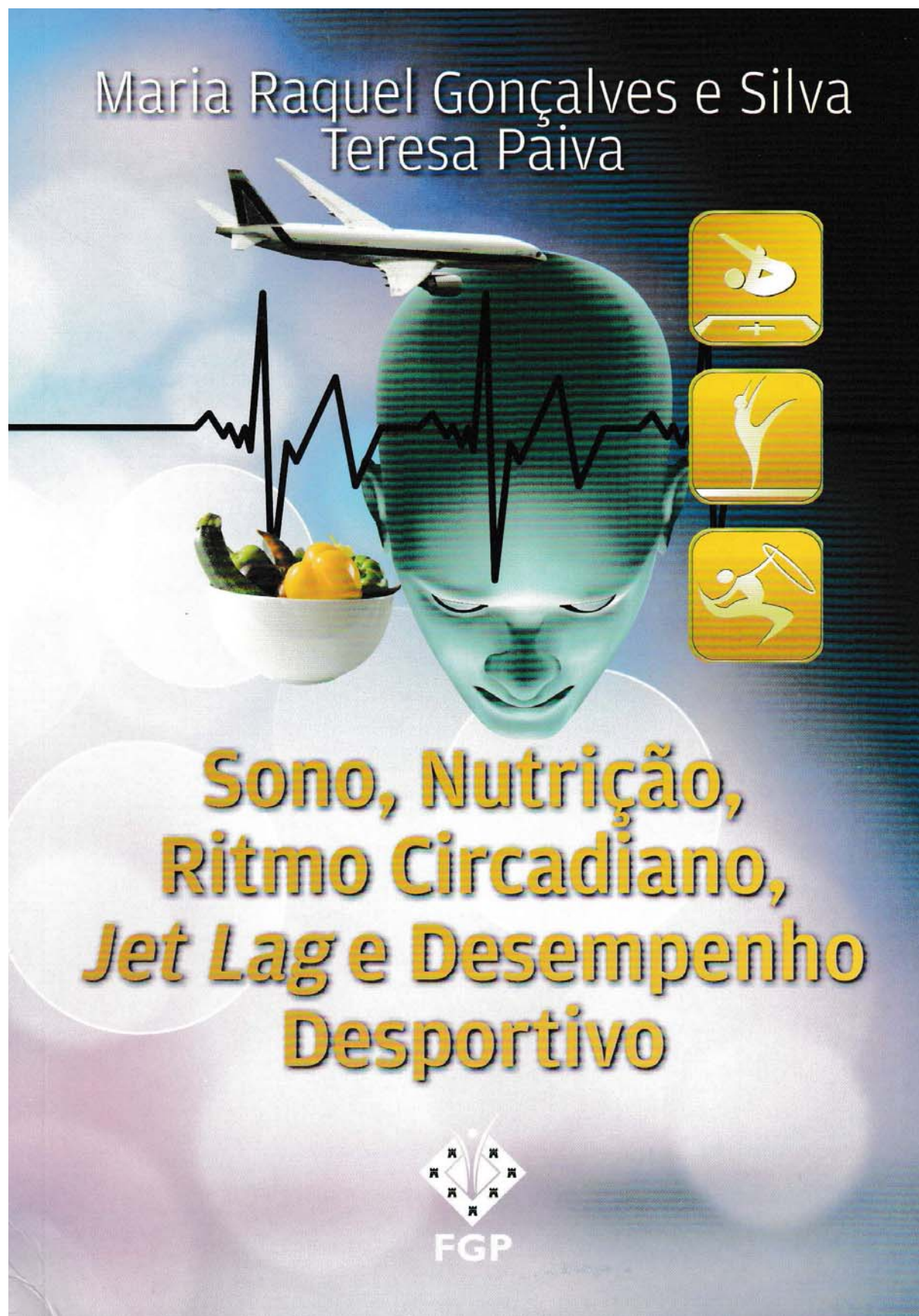
T. +351 218 141 145 :: F. +351 218 142 950

<https://www.facebook.com/ginasticaportugal?fref=ts>

www.fgp-ginastica.pt

Índice

Prefácio	5
Notas da autora.....	7
1. Comer, beber e treinar, antes de ter fome e de ter sede	9
2. O pequeno-almoço, a sopa e o apetite	13
3. O prato colorido é sempre o mais apelecido	17
4. O lanche antes e depois do treino.....	25
5. O que comer antes e depois de uma prova? Uma questão de tempo?	29
6. Bibliografia aconselhada.....	33
7. Instituições e contactos	35



© 2015, Federação de Ginástica de Portugal
E-mail: gympor@gympor.com

Título: Sono, Nutrição, Ritmo Circadiano, Jet Lag e Desempenho Desportivo
Autores: Maria Raquel Gonçalves e Silva & Teresa Paiva
Edição: Federação de Ginástica de Portugal
Criação e composição gráfica: Nuno Almeida
Capa: Nuno Almeida
Revisão: Paulo Barata
Impressão e acabamento: SILTIPO - Artes Gráficas
Tiragem: 500 exemplares
Editado em: Janeiro, 2015

ISBN: 978-989-8650-54-2
Depósito Legal n.º 387950/15

Reservados todos os direitos. Toda a reprodução ou transmissão, por qualquer forma, seja esta mecânica, electrónica, fotocópia, gravação ou qualquer outra, sem a prévia autorização escrita do autor e editor é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infractor.

As autoras ainda não aderiram ao Novo Acordo Ortográfico.

Estrada da Luz, 30 A :: 1600 - 159 Lisboa
T. +351 218 141 145 :: F. +351 218 142 950
<https://www.facebook.com/ginasticaportugal?fref=ts>
www.fgp-ginastica.pt

Índice

Prefácio	5
Notas das autoras	7
Lista de Abreviaturas	9
1. Introdução	11
2. Fisiologia do Sono	15
2.1. Estados do sono	15
2.2. Fases do sono	16
2.3. Organização do sono	17
2.4. Funções do sono	18
2.5. Distúrbios do sono	27
3. Sono, idade e produção hormonal	29
3.1. O sono no adolescente e no jovem adulto	29
3.2. Sono e produção hormonal	29
3.3. Sono, ritmo circadiano e ciclo menstrual	33
4. Sono e exercício físico	35
4.1. Sono, exercício físico e stresse	35
4.2. Sono e recuperação desportiva	40
5. Ritmo circadiano e jet lag	43
5.1. Ritmo circadiano	43
5.2. Base neurológica do relógio biológico	44
5.3. Ritmo circadiano e sono em atletas	45
5.3.1. Ritmo circadiano, sono e cronobiologia nos adolescentes e jovens adultos	45
5.3.2. Jet lag	50
6. Apetite e equilíbrio energético	55
6.1. Factores que afectam a escolha dos alimentos	55
6.2. Regulação do apetite	58
7. Nutrição, Cronobiologia e sono	63
7.1. Fisiologia e Nutrição na Ginástica	64
7.2. Metabolismo e privação do sono	68

Maria Raquel Gonçalves e Silva & Teresa Paiva

7.3. Factores nutricionais que podem promover o sono	69
7.4. Factores nutricionais que podem diminuir o sono.....	74
7.5. Considerações nutricionais gerais	75
8. Metabolismo, composição corporal e sono em atletas.....	75
8.1. Metabolismo do exercício físico	76
8.2. Massa gorda, puberdade e leptina.....	77
8.3. Massa muscular.....	78
8.4. Densidade mineral óssea e leptina.....	78
9. Fisiologia da Tríade da Mulher Atleta.....	81
9.1. O efeito do treino desportivo	81
9.2. Função reprodutora	81
9.3. Componentes da Tríade.....	82
9.3.1. Baixa disponibilidade energética (com ou sem desordens alimentares).....	83
9.3.2. Amenorreia.....	88
9.3.3. Osteoporose.....	93
10. Recomendações	97
11. Referências bibliográficas	99

István Karácsony, Ivan Čuk

Horizontal Bar

(Methods, Ideas, Curiosities, History)



2015

Authors : István Karácsony, Ivan Čuk

Title: Horizontal bar (methods, ideas, curiosities, history)

Published by Ivan Čuk s.p., Podpeška 51, Brezovica pri Ljubljani

Photo: Enes Hodžić Lederer, Simon Trček

Illustrated: Attila Rácz

Reviewers: Ph. D. Bojan Jošt, Ph.D. Milan Čoh

Printed by Demago d.o.o., Slovenia

Printed: 50 pieces

Price: 15 euros

© All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, without written permission from the publisher

Authors are grateful to the Slovenian Ministry of Education, Science and Sport, Slovenia Research Agency, The Slovenian Foundation of Sport and the Hungarian Gymnastics Federation for their support in the realization of specific chapters of this book.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji, Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.41

KARACSONY, Istvan

Horizontal bar : (methods, ideas, curiosities, history) / István Karácsony, Ivan Čuk ; [photo Enes Hodžić Lederer, Simon Trček ; illustrated Attila Rácz]. - Brezovica pri Ljubljani : I. Čuk, 2015

ISBN 978-961-285-012-8

1. Čuk, Ivan, 1961-

281695744

Orders: ivan.cuk@fsp.uni-lj.si

Contents	1
Preface	3
Why horizontal bar became the most popular apparatus among the spectators?	5
How we reached today high bar design?	6
Olympic Champions	13
World Champions	14
Development of some high bar element	16
Who might become a successful gymnast on the horizontal bar?	19
What coach should know about high bar biomechanics?	21
Circles	21
Flight elements	22
Dismount	25
Friction	27
Coach should not forget general didactic guidelines	29
And now we start to work in gym.	34
Swing – Giant Swings	34
Circles	43
Free circle forward straddled – Endo	43
Free circle backward straddled – Stalder	45
Stoop circle rearward forward through handstand - Eagle	47
Flight elements	51
Swing forward and vault backward straddled to hang – Tkatchev	51
Tkatchev stretched	56
Swing forward and salto backward piked with ½ turn to hang – Gienger salto	58
Back uprise and hecht with ½ turn to hang – Yamawaki	60
Double salto backward tucked over the bar to hang – Kovács salto	62
Dismounts	66
Salto backward stretched	67
Double salto backward tucked	70
Double salto backward stretched	71
Double salto backward stretched with 1/1 turn	72
Index	74
Bibliography	79